



Karol Sitarz
Fizjoactiv

★★★★★ 4,7 / 5

1 018 ocen

Trening medyczny: Odcinek lędźwiowy i kończyna dolna - Kurs

Numer usługi 2026/01/02/15046/3236657

📍 Lublin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 23 h

📅 24.03.2026 do 25.03.2026

2 100,00 PLN brutto

2 100,00 PLN netto

91,30 PLN brutto/h

91,30 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Medycyna
Grupa docelowa usługi	- Kurs skierowany jest do fizjoterapeutów, lekarzy, studentów w/w kierunków, trenerów personalnych, trenerów sportu. - Uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego. Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	30
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	23
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest przygotowanie kursantów do samodzielnego planowania, nauczania prawidłowego ruchu oraz planowania i realizacji efektywnego procesu usprawniania pacjentów ortopedycznych z różnorodnymi urazami obejmującymi odcinek lędźwiowy kręgosłupa, staw biodrowy, staw kolanowy, stopę oraz urazy mięśniowe i tendinopatie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
--------------------	----------------------	------------------

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje anatomię i biomechanikę od. lędźwiowego i kończyny dolnej, charakteryzuje pochodzenie zaburzeń oraz opisuje trzy filary pracy i fundamentalne wzorce ruchowe w kontekście diagnozy i terapii.	Opisuje podstawy anatomii i biomechaniki odcinka lędźwiowego i kończyny dolnej.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje epidemiologię, patofizjologię i patobiomechanizmy.	Test teoretyczny
	Opisuje trzy filary w treningu pacjenta.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje fundamentalne wzorce ruchowe.	Test teoretyczny
Samodzielnie planuje i przeprowadza proces usprawniania pacjenta.	Wykonuje techniki usprawniania ruchu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Naucza poprawnego wykonywania technik.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera ćwiczenia z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb pacjenta.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje trening w dysfunkcjach odcinka lędźwiowego i kończyny dolnej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje ćwiczenia z zakresu mobilności i stretchingu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Współpracuje wewnątrz interdyscyplinarnych zespołów medycznych oraz komunikuje się z pacjentem.	Stosuje specjalistyczne słownictwo przy opisie stanu pacjentów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera sposób przekazywania informacji do możliwości komunikacyjnych pacjenta.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu:

- Kurs skierowany jest do fizjoterapeutów, lekarzy, studentów w/w kierunków, trenerów personalnych, trenerów sportu.
- Uczestnik kursu powinien posiadać podstawową wiedzę o anatomii ciała ludzkiego. Organizator zastrzega sobie prawo do poproszenia o okazanie dokumentów potwierdzających posiadanie wymaganego wykształcenia.

Sposób realizacji zajęć:

Część teoretyczna zajęć będzie prowadzona z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej wyświetlonej za pomocą projektora multimedialnego. Do dyspozycji wykładowcy jest tablica flipchart. Uczestnicy będą korzystali ze skryptów. Sala wyposażona będzie w krzesła i sprzęt rehabilitacyjny – stoły, maty, piłki, model szkieletu człowieka, modele anatomiczne stawów i kręgosłupa.

Zajęcia praktyczne odbywają się głównie na stołach rehabilitacyjnych i matach, na jeden stół/matę przypadają 2 osoby. Kursanci wykonują techniki na sobie nawzajem. Każdy uczestnik ma możliwość przećwiczenia każdej z technik. Cały sprzęt wykorzystywany do realizacji szkolenia zapewniony jest przez instytucję. W trakcie trwania szkolenia jest ogólnodostępny dla kursantów.

Czas trwania kursu: 23 godzin dydaktycznych (w zakres godzinowy kursu nie są wliczane przerwy)

Liczba godzin zajęć teoretycznych: 4

Liczba godzin zajęć praktycznych: 19

Za jedną godzinę dydaktyczną przyjmuje się 45 minut.

Ramowy program kursu/zakres tematyczny:

Dzień I

1. Idea kursu.
2. Kooperacja specjalistów w procesie usprawniania pacjentów.
3. Trening medyczny: definicja, cel, specyfika pacjenta z urazami w obrębie kończyny dolnej i kręgosłupa lędźwiowego.
4. Kontuzje przeciążeniowe vs zabiegi chirurgiczne/ urazy.
5. Trzy filary w treningu medycznym.
6. I filar w treningu medycznym: Postawa aktywna; Oddech w treningu oporowym; Core: wydajność mięśni korpusu.
7. Programowanie i strategia I filaru.
8. Zabiegi chirurgiczne i urazy w obrębie kręgosłupa lędźwiowego i kończyny dolnej (artroskopia biodra, rekonstrukcja ACL/PCL, naderwanie MCL, szycie łąkotki, szycie Achillesa, naderwanie ATFL, CFL, „skręcenie” stawu kolanowego, meniscektomia, zabiegi chirurgiczne kręgosłupa lędźwiowego).
9. II filar w treningu medycznym
10. Zabiegi chirurgiczne i urazy w obrębie kręgosłupa lędźwiowego i kończyny dolnej. Ćwiczenia dedykowane - trening mobilności vs trening oporowy. Specyfika usprawniania wybranego segmentu ciała.
11. Ćwiczenia dedykowane wykorzystywane w leczeniu konkretnej patologii.
12. Programowanie i strategia wprowadzania II filaru.

Dzień II

1. Wykład: Kontuzje przeciążeniowe kręgosłupa lędźwiowego (LBP), obręczy biodrowej (Iliopsoas Related), Greater Trochanter Pain Syndrome, Adductor Related), stawu kolanowego (ITBS, Runners Knee, Jumpers Knee, „chondromalacja rzepki”, Osgood Schlatter); stopy (tendinopatie Achillesa, Plantar Fascitis, Paluch koślawy). Specyfika patologii i wybrane przyczyny ich powstawania
2. III filar w treningu medycznym - przyczynowe oddziaływanie treningu w procesie usprawniania pacjentów.
3. Fundamentalne wzorce ruchowe w treningu medycznym.
4. Fundamentalne wzorce ruchowe: Hip Hinge, Squat, Split Squat, Carry. Nauczanie ćwiczeń ze szczególnym uwzględnieniem postawy wyjściowej i umiejętności koordynacji oddechu z ruchem.
5. Progresje i regresje ćwiczeń. Modyfikacje i wariacje.

6. Wykorzystanie specyfiki odważników kulowych kettlebells w treningu medycznym.
7. Programowanie procesu usprawniania w oparciu o 3 filary.
8. Indywidualizacja w procesie usprawniania pacjentów.
9. Cel, strategia i planowanie procesu usprawniania.
10. Q&A
11. Walidacja Efektów Kształcenia

Walidacja umiejętności praktycznych odbywa się w trakcie zajęć praktycznych w trakcie trwania kursu, prowadzona przez walidatora usługi. Walidator nie ingeruje w proces kształcenia.

Do przeprowadzenia walidacji wykorzystane zostaną metody: obserwacja w warunkach symulowanych (w trakcie trwania kursu) oraz "test teoretyczny" dla części teoretycznej przeprowadzony po zakończeniu części edukacyjnej kursu.

Wyniki walidacji podawane są po usłudze. W harmonogramie uwzględniono czas walidacji na 1 uczestnika.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 100,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	91,30 PLN
Koszt osobogodziny netto	91,30 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Bartosz Rutowicz

Założyciel Rehalab, twórca szkoleń oraz metody Rehalab, 14 lat doświadczenia w pracy z pacjentami, 9 lat doświadczenia w prowadzeniu kursów Rehalab. W 2004 roku ukończył studia

magisterskie na kierunku Fizjoterapia, a w 2010 roku studia doktoranckie na AWF w Krakowie. W roku 2012 obronił pracę doktorską. Pierwsze lata jego przygody zawodowej skupiały się na edukacji podyplomowej, praktykowaniu zawodu oraz pracy ze studentami. W roku 2006 rozpoczął proces nostryfikacji dyplomu fizjoterapeuty w Nowym Jorku. W 2008 roku założył firmę Rehalab, w której przeszkolił ponad 3000 fizjoterapeutów oraz lekarzy w kilkunastu krajach Europy w zakresie diagnostyki, leczenia zachowawczego, pooperacyjnego stawu kolanowego, obręczy barkowej, stawu skokowego i stopy. Obecnie pracuje na stanowisku asystenta w Katedrze i Zakładzie Anatomii Collegium Medicum na Uniwersytecie.

* Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.



2 z 2

SEBASTIAN KRAWCZYK

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie na kierunku Wychowanie Fizyczne. Instruktor Kick-boxingu, snowboardu, trener personalny. Posiada wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu zajęć sportowych. Specjalizuje się w treningu sportowym i rehabilitacyjnym.

Na co dzień pracuje z pacjentami: po zabiegach ortopedycznych w obrębie narządu ruchu (staw kolanowy, obręcz barkowa, kręgosłup, staw skokowy, staw biodrowy); po urazach sportowych (z bólami w obrębie kolan, kręgosłupa czy barku); z problemami przeciążeniowymi w obrębie (kolan, bioder, kręgosłupa, stopy).

Specjalizuje się w treningu osób po operacji kolan. Rokrocznie ok. 30 – 40 pacjentów pod jego opieką powraca do sportu w czasie 4-8 miesięcy od operacji. Spektakularne efekty uzyskuje także w pracy z pacjentami z tzw. „konfliktem w stawie rzepkowo-udowym” oraz „zamrożonym barkiem”.

Jest twórcą i instruktorem unikatowego na skale kraju programu: SPORTOWE WYZWANIE – 30 DAYS CHALLENGE

Najważniejsze uprawnienia i ukończone szkolenia

SFG1 – Strong First Girya

SFB – Strong First Bodyweight

Instruktor Flexible Steel

Instruktor Ground Force Method

MoveStrong Workshop

Trx Instruktor Group

Instruktor snowboardu

Instruktor Gimnastyki

* Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia danych dotyczących oferowanej usługi do BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy z uczestników otrzymuje skrypt z opisem technik prezentowanych na zajęciach. W skrypcie kursanci mogą także umieszczać własne notatki. Każdy z uczestników otrzymuje także długopis.

Warunki uczestnictwa

Przed zapisem na kurs prosimy o kontakt z organizatorem w celu sprawdzenia dostępności wolnych miejsc.

W celu dokonania zgłoszenia na kurs należy przesłać na adres mailowy formularz zgłoszeniowy dostępny na stronie <http://www.fizjoactiv.pl/>

Po potwierdzeniu dostępności miejsc przez organizatora można dokonać zapisu na usługę poprzez BUR.

Adres

ul. Krochmalna 3

20-401 Lublin

woj. lubelskie

Pomieszczenia, w których odbędą się zajęcia mieszczą się przy ul. Krochmalna 3 w Lublinie. Pomieszczenie wyposażone jest w projektor multimedialny, stoły i sprzęt rehabilitacyjny, krzesła. Uczestnicy będą mieli do swojej dyspozycji szatnię na pozostawienie odzieży wierzchniej.

Wejście do budynku od strony ul. Kawiej.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

Kontakt



Karol Sitarz

E-mail ksfizjoactiv@gmail.com

Telefon (+48) 501 078 971